

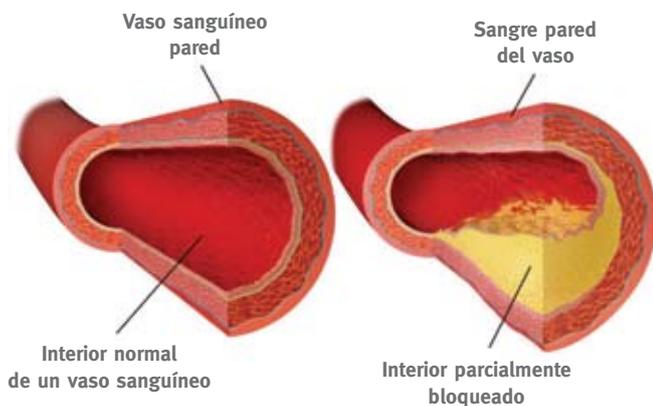
PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y ATAQUE CEREBRAL

Hay muchos tipos de enfermedades de corazón y de los vasos sanguíneos que se pueden prevenir.

¿Cuáles son?

ATEROESCLEROSIS O ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS

Es cuando se engrosan las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de células, grasas y colesterol formando una "placa". Esto limita el flujo de la sangre al órgano afectado con claras manifestaciones al corazón, el cerebro y a nivel de miembros inferiores.



A veces, esta placa puede complicarse formando un coágulo y obstruyendo la arteria dejando sin irrigación a ese sector, lo que puede generar un infarto o isquemia.

INFARTO E ISQUEMIA CARDÍACA

Se presenta cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de una complicación en una placa de colesterol la que genera un coágulo. Si la interrupción de la sangre es completa en un territorio del corazón puede generar un INFARTO (muerte de ese grupo de células), si es parcial o el flujo se reduce significativamente se habla de ISQUEMIA.

Las señales que pueden indicar que se está en presencia de un ataque al corazón:

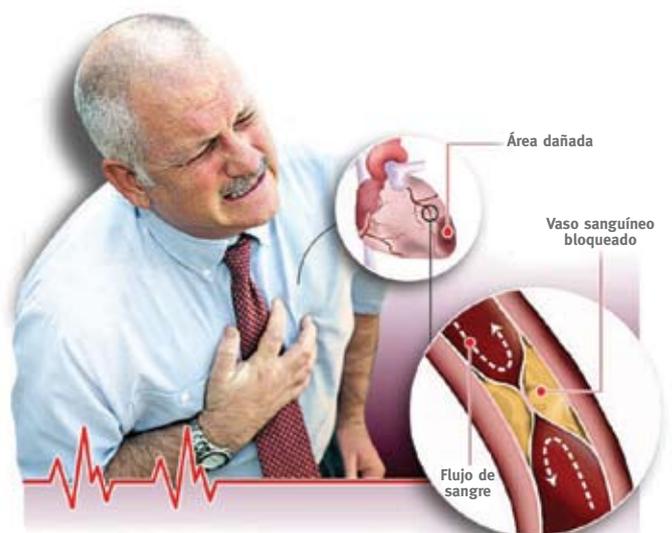
Opresión o dolor en el centro o en el lado izquierdo del pecho, puede irradiar o no al hombro, al brazo izquierdo, al cuello o la mandíbula o al centro del abdomen. Puede acompañarse de sensación de falta de aire, de náuseas, sudoración y/o frialdad. Acompañando el dolor, en casos aislados, puede haber desmayo.

El dolor dura unos pocos minutos, puede ser intermitente o, una vez iniciado, no calma aún haciendo reposo.

Si usted tiene o está presente con alguien que presenta algunas de estas señales, pida ayuda.

Llame al 911

Vaya al hospital inmediatamente.



INSUFICIENCIA CARDÍACA

El corazón es una bomba que distribuye la sangre por todo el cuerpo. Existen diferentes enfermedades que afectan al músculo cardíaco y que dañan esta función de bomba, lo que hace que la sangre no llegue adecuadamente a todo el organismo.

Consulte a un médico si observa alguno de estos síntomas:

- ▶ Hinchazón en los pies, tobillos y piernas, llamado “edema”.
- ▶ Sensación de falta de aire en reposo o ante esfuerzo.

ATAQUE CEREBRAL

Sucede cuando se obstruye o se rompe un vaso sanguíneo del cerebro. Luego, esa parte del cerebro puede dejar de funcionar transitoriamente o en forma permanente.

Las principales causas de ataque cerebral incluyen: presión arterial alta, tabaquismo, colesterol alto, enfermedades del corazón, fibrilación auricular (ritmo cardíaco anormal).

Síntomas de un ataque cerebral:

- ▶ Debilidad o adormecimiento en un brazo, una pierna o la mitad de la cara.
- ▶ Confusión o dificultad para hablar o entender.
- ▶ Problemas para ver, con un ojo o ambos.
- ▶ Pérdida del equilibrio o de coordinación.
- ▶ Dolor de cabeza muy intenso.

Si súbitamente siente estos síntomas, llame de inmediato al servicio de emergencias... aún cuando los síntomas hayan desaparecido.

IMPORTANTE:

Claves para evitar la enfermedad cardiovascular y el ataque cerebral:

- ▶ No fume y evite el humo de tabaco de otras personas.
- ▶ Lleve una dieta saludable: baja en grasas saturadas, colesterol y sal.
- ▶ Mantenga su peso bajo control.
- ▶ Siga las indicaciones del médico para tomar medicamentos.
- ▶ Disminuya su presión arterial, si está elevada.
- ▶ Realice actividad física.
- ▶ Realice los controles médicos en forma regular.
- ▶ Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF

OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos. Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLYF: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Tel.: 0800-122-8986 - www.osfatlyf.org